

ld2049 web

Cheeseburger mit Gemüse-Sticks

und Joghurt-Dip



30-40min



4 Personen

Es gibt einen echten Klassiker der amerikanischen Küche, über den sich die Kinder bestimmt freuen werden: Cheese-Burger! Für die Vitamine backen wir im Ofen verschiedenes Gemüse zu gesunden Pommes. Dazu gibt es einen tollen Dip, gestapelt werden die Burger mit Salat und Tomaten. Enjoy!

Was du von uns bekommst

- Joghurt ⁷
- Romanasalat
- Hamburgerbrötchen ^{1,6,11}
- Gute Laune Gewürz-Blüten-Zubereitung
- Mayonnaise ^{3,10}
- Zucchini
- Karotte
- Gouda, in Scheiben ⁷
- Knollensellerie ⁹
- Ketchup
- Tomaten
- rote Zwiebel
- gemischtes Faschiertes

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Alufolie
- Backblech
- Backpapier
- Backrohr mit Umluftfunktion
- große Pfanne
- Sparschäler

Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 720.0kcal, Fett 33.2g, Eiweiß 45.4g, Kohlenhydrate 77.0g



1. Gemüse vorbereiten

Ofen auf 200°C Umluft vorheizen. **Knollensellerie** schälen und in ca. 1cm dicke fingerlange Stäbchen schneiden. Die **Karotten** ebenfalls schälen, dann längs vierteln und alle Karottenstäbchen einmal quer halbieren. Die Zucchinienden abschneiden, dann **Zucchini** in ca. fingerlange Stäbchen schneiden.



4. Laibchen formen

Das **Fleisch** mit etwas Salz und Pfeffer würzen, dann in 4 gleichgroße ca. 2cm dicke Laibchen formen.



2. Gemüse-Sticks backen

Das **Gemüse** auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Mit 2EL Olivenöl, Salz und Pfeffer marinieren, dann ca. 20-25Min. im Ofen goldbraun rösten. 5Min. vor Backende 4 **Burgerbrötchen** aufschneiden und im Ofen aufbacken.



5. Laibchen braten

Eine große Pfanne mit 2EL Öl mittelhoch erhitzen und die **Laibchen** darin auf einer Seite ca. 5-7Min. braten. Laibchen umdrehen und auf der bereits angebratenen Seite den **Käse** verteilen. Fleisch weitere ca. 5-7Min. zu Ende braten. Laibchen auf einen Teller geben und diesen in Alufolie wickeln, damit die Laibchen warm bleiben.



3. Dip zubereiten

Inzwischen den **Joghurt** mit der **Mayonnaise** und 1EL **Gewürzmischung** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tomaten** ohne Strunk in dünne Scheiben schneiden. **Salatblätter** durchschneiden, sodass sie auf die Burger passen. **Zwiebel** schälen und in dünne Ringe schneiden. Wenn die Kinder keine rohen Zwiebeln mögen, diese einfach bei ihren Burgern weg lassen.



6. Hamburger zusammenstellen

Währenddessen die **Burgerbrötchen** auf einer Seite mit **Ketchup** auf der anderen mit dem **Joghurt-Dip** bestreichen, dann mit **Laibchen**, **Tomatenscheiben**, **Salat** und **Zwiebeln** belegen, mit der zweiten Brötchenhälfte abdecken. Burger mit **Gemüesticks** und Dip servieren.